

# Como ayudar a los alumnos de Infantil a controlar su frustración. Técnicas de relajación en el aula

**Título:** Como ayudar a los alumnos de Infantil a controlar su frustración. Técnicas de relajación en el aula. **Target:** Infantil y Primaria. **Asignatura:** Organización escolar. **Autor:** Patricia González González, Maestros de lenguas extranjeras.

## INTRODUCCIÓN

La frustración se define como una respuesta emocional normal a la oposición, relacionada con la ira y la decepción, que surge de la percepción de resistencia al cumplimiento de los deseos de uno. Cuanto mayor es la obstrucción y la voluntad, mayor también será con toda probabilidad la frustración.

Esta respuesta emocional puede llegar a ser patológica para el ser humano, que conlleva al decaimiento y a la depresión si no sabemos tolerarla y controlarla desde nuestra infancia. Por esta razón, en nuestras aulas de infantil es muy importante que los maestros nos formemos en dar pautas a los niños para reconducir esta respuesta y sentirla de forma positiva, educarlos en la frustración para que se conviertan en adultos tolerantes.

Frente a la frustración nos surgen interrogantes ¿Cómo podemos saber que un niño no maneja bien sus frustraciones? ¿Qué recursos didácticos podemos utilizar en el aula de infantil para educar a nuestros alumnos en la tolerancia a la frustración? En este artículo hemos querido recurrir a técnicas de relajación sencillas y de fácil aplicación para su uso en el aula sistemático, como herramienta de vuelta a la calma en un principio colectiva y más tarde como recurso del propio niño en situaciones que el considere frustrantes.

## LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN INFANTIL

La sociedad avanza a un ritmo incesante, esto hace que estemos en constante actividad y alerta, lo que nos produce estrés, esta respuesta ante el estrés y ansiedad son perjudiciales tanto en los adultos como en nuestros alumnos, pudiendo causar dolencias físicas y mentales. Necesitamos relajarnos como seres humanos, de ahí que se haya profundizado en las técnicas de relajación, que tienen como objetivo propiciar estados de baja activación del sistema nervioso. Cuando logramos efectivamente este estado, gozaremos de un mayor autocontrol de nuestras respuestas emocionales, conductuales e intelectuales.

En nuestras aulas de infantil, nuestros alumnos presentan normalmente un estado de activación muy elevado; necesitan jugar, experimentar, correr, saltar, etc. Esto es positivo porque sus momentos de fijación de contenidos dependen de la motivación y activación, pero también han de tener ratos de calma y descanso y una de las maneras de tenerlos es entrenarlos en estas técnicas. Si desde la etapa de Educación Infantil comienzan a utilizar sencillas técnicas para aprender a tener momentos de calma terminarán por convertirse en una necesidad para ellos.

En la escuela, debemos enseñar a nuestros alumnos de Infantil, desde su incorporación a relajarse a través de diferentes técnicas y juegos adecuados a su edad. Entendemos que es una forma agradable de inculcarles hábitos de vida sana y otra manera de aprender a desarrollar su inteligencia emocional. Entre los beneficios de la utilización, de manera continuada, de las Técnicas de Relajación con alumnos de infantil podemos destacar:

1. Permite que los alumnos relajen el organismo y disminuyan el estrés muscular y mental que tienen en las aulas. Aprender cuesta, es cansado, y muchas veces, como hemos destacado, frustrante. Si estos momentos de estrés tienen más tarde asociados unos momentos de satisfacción, aprenderán a esperar al momento en el que puedan relajarse.
2. Aumentan la confianza en uno mismo, su concepto como personas y como alumnos se puede ver beneficiado por la motivación de alcanzar metas por si solos. El estado de relajación lo conseguimos por nuestros medios, lo cual nos satisface y es un logro auto cumplido
3. A través de la meditación, o la relajación mental, conseguimos ejercitar la memoria, evocamos sabores, olores, música o paisajes que nos resultan atractivos.
4. Mejora la calidad y la cantidad de conceptos que los niños aprenden, ya que se quedan fijados en el cerebro por la satisfacción que conseguimos al relajarnos, es un estado de bienestar y tranquilidad que favorece el aprendizaje.
5. Tras la actividad física que los alumnos necesitan, este tipo de relajación se puede hacer en nuestras aulas de psicomotricidad ya , permite alcanzar un estado de vuelta a la calma, y prepararnos para empezar otra actividad más tranquila.
6. La frustración se puede llegar a controlar con la meditación, en el Yoga, que los niños pueden practicar en las aulas de infantil, se pueden tratar los pensamientos y la manera de actuar con ejercicios de vuelta a la calma.

## LA FRUSTRACIÓN EN INFANTIL Y PAUTAS PARA AYUDARLES A AFRONTARLA

Los maestros de Infantil somos, muchas veces testigos directos de la frustración de nuestros alumnos, los procesos de aprendizaje que se dan en esta etapa constituyen el pilar de la escolarización de nuestros alumnos; distinción de formas, tamaños, colores, iniciación a las normas escolares, a la lectoescritura, etc.

A veces, los maestros, para evitar situaciones dolorosas o frustrantes, tratamos de hacerles más felices proporcionándoles lo que desean, evitándoles los malos tragos que el colegio les puede proporcionar, pero, no les estamos beneficiando. Los alumnos que son productivos en el colegio y felices, cometen errores, y a veces no consiguen todo lo que se proponen, como en la vida. Es parte de la condición del ser humano. Un alumno que es feliz en el entorno escolar, es aquel que sabe afrontar sus errores, tiene herramientas para aprender de ellos y sabe superar la frustración de forma constructiva y positiva , y los maestros tenemos que reflexionar para darles estrategias, herramientas y recursos para que aprendan de una forma positiva y toleren la frustración.

Debemos ver la frustración y los errores que los alumnos cometen como parte del aprendizaje y por lo tanto está en nuestra labor de maestros el hacer que nuestros alumnos desde pequeños estén preparados para ello. Proporcionarle pautas para aprender de sus errores, afrontar los fracasos y superar sus frustraciones ,haciendo una reflexión con ellos.

Algunas pautas de los maestros hacia los alumnos:

1. Hacer ver a los niños que al colegio se viene a cometer errores. Lo importante de cometer errores es que estamos avanzando en el proceso de aprendizaje. Si las personas no intentan superar obstáculos, no tendríamos ninguna invención, como la luz, el agua corriente, etc... somos pequeños investigadores, y nos equivocamos, pero a veces conseguimos aprendizajes maravillosos.

2. Fomentar la autonomía personal. La etapa de infantil es una etapa de descubrimiento, los niños tienen una curiosidad innata que tenemos que fomentar y reconducir en el colegio, hacia el aprendizaje. Cuando les proponemos una actividad, tenemos que dejarles sus rincones de experimentación, y darles las herramientas y las pautas para que ellos mismos vayan descubriendo sus aprendizajes, es un proceso que lleva tiempo, y la paciencia del profesor, pero cuando ellos son capaces de pensar por sí mismos, estamos ganando en autoestima y en que ellos mismos vean que, con empeño todo se consigue. Así, evitamos la sobreprotección y el exceso de permisividad que a veces puede reinar en nuestras aulas.

3. Dar a los niños la oportunidad de que saquen conclusiones positivas de sus experiencias de frustración. Ante todo fracaso hay siempre algo bueno, que es el poder aprender y mejorar. Mediante animación a la lectura hay fábulas que les enseñan a reflexionar sobre lo que otras personas han hecho y que deberían haber obrado de otra manera. Se puede tratar el tema en las asambleas.

4. Controlar las respuestas agresivas o socialmente inaceptables . los maestros somos los encargados de enseñar al alumno a manejar sus momentos de agresividad, estamos en el colegio, con otros niños y este comportamiento hay que educarlo hasta su extinción. Cuando el niño o niña se siente al límite de la frustración su respuesta suele ser agresiva con el mismo o con los demás, o suele responder con rabia acumulada. Si cedemos a sus rabietas, le enseñamos ese comportamiento es la manera más fácil de superar esa situación y conseguir los objetivos que se propone sin esfuerzo por su parte.

5. Los maestros debemos inculcarle la cultura del esfuerzo pero marcando objetivos razonables. Los niños y niñas han de aprender que para conseguir algo en la vida y en el centro escolar es necesario esforzarse. De esta manera verán que el esfuerzo es una manera de solucionar sus fracasos aceptable en sociedad. Es recomendable hacer que el niño o niña se esfuerce, pero su nivel cognitivo , si le ponemos un nivel demasiado alto, en vez de tomarlo como un reto, no lo conseguirá y tendrá efecto rebote ( no lo intentará, autoconfianza mermada).

## **EL YOGA EN INFANTIL COMO APRENDIZAJE HACIA LA VIDA. TOLERANCIA HACIA LA FRUSTRACIÓN**

Numerosos estudios han formalizado los beneficios del yoga en alumnos de infantil y Primaria. Como últimas aportaciones citamos el estudio que se ha llevado a cabo en la VIU, que demuestra que la práctica del yoga en los alumnos de Infantil y primaria ayuda a prevenir y disminuir el estrés infantil y la ansiedad, al tiempo que contribuye a diagnosticar y tratar determinados problemas de comportamiento y prevenir futuros trastornos de la conducta en numerosos contextos sociales del niño.

Con estos datos, nos ha parecido interesante el incluir un pequeño apartado de técnicas de relajación relativo al yoga, que podríamos incluir en las clases de psicomotricidad como parte sistemática de actividades de vuelta a la calma.

La respiración es lo primero que tenemos que ejercitar en los niños ya que es una parte integral del yoga, y el principio del mismo. El inhalar y exhalar por la nariz es la parte esencial para que nuestros alumnos puedan estirarse y obtener la armonía necesaria para comenzar con alguna postura sencilla de yoga como el saludo al sol . Una vez que el grupo de alumnos controle su respiración, el profesor empezará con las posturas.

El objetivo principal de las posturas en yoga es, desde los órganos exteriores de nuestros alumnos, ir calmando los órganos interiores, y así poder controlar sus estados de ansiedad. Con alumnos de infantil , las posiciones hay que ir practicándolas poco a poco. Lo ideal, al principio, es que aprendan a respirar, relajarse, después a meditar para sacar la ansiedad y la frustración Para los niños, el yoga debe ser practicado sistemáticamente, como rutina.

Un error que podemos cometer los maestros es exigirles que hagan la postura varias veces para enseñársela. Este no es el fin último, la perfección no es lo que queremos y además puede convertirse en algo muy aburrido para ellos y que pierdan por completo el interés. En el momento en el que hemos elegido practicarlo, después de una clase activa y como actividad de vuelta a la calma, debemos ir variando las posturas y los movimientos despacio y a un ritmo que los pequeños no pierdan el hilo. Debemos darles tiempo para que sientan el calor del propio cuerpo y los órganos, que tomen conciencia de su cuerpo.

### OTRAS ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN:

- **somos animales y respiramos** : en gran grupo, mostraremos a los niños como respiran el leopardo y la araña. La araña es pequeña y respira despacio y lento, pero en cambio el leopardo que es grande y fuerte necesita respirar fuertemente. Mas tarde, les preguntaremos con qué respiración se han sentido más cómodos.

- **aprendemos a relajarnos** : en gran grupo y sobre una superficie blanda ( colchoneta) Debemos contar una historia en la que a sus protagonistas les ocurran situaciones estresantes; luego, les explicamos que a veces, cuando estamos nerviosos nos pasan determinadas cosas; se nos acelera el pulso, sudamos etc ...( identificación de la respuesta del cuerpo al estrés) mostramos a los niños que podemos controlar esos nervios relajándonos. A continuación, entonamos o tocamos una música relajante. Nuestra voz empieza a sentirse cada vez más bajita . tenemos que procurar que el ambiente sea relajado, cálido y que los niños se metan poco a poco en el papel, que oigan las olas del mar, por ejemplo, que sean pájaros que van volando libremente, entre os bosques etc.

- **masaje con fitball**: las pelotas de pilates o cualquier tipo de pelota blanda hacen que, por parejas, los niños se practiquen un masaje relajante, uno de pie con la pelota y el otro tumbado boca abajo; pasándola de arriba abajo, por un lado y otro de la espalda, por las pantorrillas etc. Es muy relajante y hace que los niños experimenten la sensación de dar placer a otra persona y de recibir el masaje. Reciprocidad

- **La ducha**: en pequeño grupo. Cada grupo formará un pequeño círculo y uno de ellos se pone en el medio. Los compañeros lo masajean con las yemas de los dedos simulando al agua de una ducha que cae por su cuerpo, Después se cambiará hasta que pasen todos por el centro.

### CONCLUSIONES

Nuestros alumnos de infantil están en una etapa de su escolarización crucial y significativa, son sus primeros aprendizajes, los que marcarán la vida de estos, por eso es importante que los maestros les ayudemos a afrontar sus frustraciones como una manera de encauzar la vida y sus aprendizajes. El error, es parte de la condición humana y es un signo de avance, de probar y de descubrir, con estas sencillas pautas queremos hacer ver como se puede sistematizar las técnicas de relajación como positivas dentro del aula de Infantil para que nuestros alumnos sufran menos estrés y ansiedad derivadas de las situaciones frustrantes que les puedan acaecer en la vida escolar y social, y contribuir a su felicidad. ●

#### Bibliografía

- Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar.
- Moreno, A. y colb. (2001). *Dinámicas y actividades para sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños de 3 a 5 años*. Madrid: Ediciones SM.
- Ortega Quiles, R. (2006). *Juegos de relajación en educación infantil: Los más pequeños aprenden a respirar*.

Revista digital investigación y educación. No 22.

- Benítez Grande-Caballero, J. (2001) *La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula*. Barcelona: S.A. CISSPRAXIS
- <http://www.viu.es/prevencion-estres-infantil-120315/>